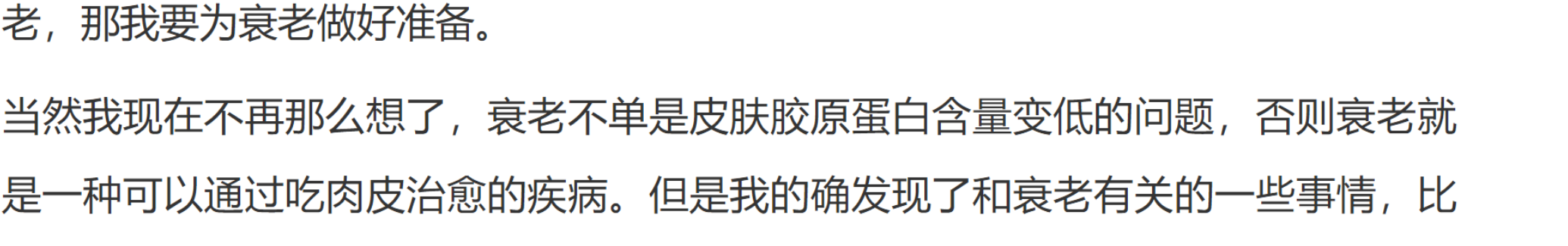




123 衰老：怎样才能充满活力地老去

和菜头·成年人修炼手册（年度日更）15小时前



衰老，形容词，意思是因为年岁大而精力虚弱。年纪大和精力虚弱，碰巧我都不支持这两个关键。

我很小的时候就开始防御衰老。在家中闲来无事的时候，童年的我喜欢伸手去捏我父亲手背上的皮肤，和我自己的皮肤做对比。父亲有我这个孩子时，年岁已经很大了。当我捏起他的皮肤再松开手，发现那皮肤要好一阵才会缓缓恢复原状。而我手背的皮肤则闪电一般在松手的同时就回弹开来，只留下两个白色的指印。父亲指着自己的手对我说：“老了。”当时我想，我要我的皮肤永远都那么有弹性，我不想衰老，那我要为衰老做好准备。

当然我现在不再那么想了，衰老不单是皮肤胶原蛋白含量变低的问题，否则衰老就是一种可以通过吃肉皮治愈的疾病。但是我的确发现了和衰老有关的一些事情，比如说衰老和年纪无关。有些人七八十岁依然保持着旺盛的活力，对事物充满了好奇心，虽然在生理上能看见衰老所带来的变化，但是那种活力却让他们持续迸发着青春。而有的人可能在三十多岁就开始衰老，每隔5年或者10年去看一眼，发现他们的活力还是那么少，兴趣还是那么低。在他们身上，青春仿佛是某种库存，等到终于有一天消耗完毕，他们就在一夜之间老去，和所有的老人再没什么两样。

皮肤失去弹性是有解的，可以打针吃药，通过微创手术加以解决。但心灵失去弹性却很难找到解药，衰老是个由内而外的过程，从外表上很难判断一个人是否已经老去。观察周围那些年事已高却依然保持青春活力的人，我认为他们最基本的共同点就是很忙。不是说他们绝无休息的时刻，而是从他们的行动上来看，他们之所以如此忙碌，目的不是为了得到休息，或者是把休息当做是自己的犒赏。事实上可能恰恰相反，他们把忙碌当做是生活对自己的犒赏，有什么事情值得自己专心投入，在他们看来比事情本身还要重要。

第二个特点是他们能够反对对自己，我觉得这是了不起的人生成就。因为太多人来到这个世界上，直奔答案而来。一旦得到，就固守答案，试图证明自己是对的。而他们到了六七十岁，依然认为自己有可能是错的，会毫不犹豫地推翻自己先前的定见，拥抱一个扎实可信的新论证和新结论。如果说细胞的更新决定了肌体的青春，那么想法的更迭就代表了精神的青春。人们常说，青春的秘诀在于保持旺盛的好奇心，却少有人谈及如何保持。我认为存在这样一种可能：保持开放的心灵，随时准备否定昨日之我，拥抱新的见解和想法，这是好奇心的来源。如果过于珍爱我，珍爱正确答案，那么好奇心又能为了什么而升起呢？

第三个特点是他们拥有某种天真的热忱，这种热忱可能是对人，也可能是对具体的事物。天真的意思不是指欠考虑，而是指不会太多计算成败的喜欢。这种天真的热忱在人生中很早的时候就可能消散，尤其是在经历了一些艰难坎坷之后，天真就变成了世故，热忱也就变成了冷漠。当人们谈到青春时，往往是指光滑的皮肤、柔软的身体、敏锐的头脑这些外在的硬件，但在在我看来，青春更多是指热忱这种内在的软件。撑起肉身走向大门的不单纯是骨骼肌肉，还需要内心的炽热情感。天真的热忱能免疫许多失望与伤害，确保自己在下一次还能全心投入，年轻时代的爱情不也是这个样子么？

反过来考虑衰老这件事情，我认为不存在永葆青春这件事情，也不存在完全抵御衰老这件事情。在人生的每一个阶段，或多或少都能感觉到衰老的侵袭，严重的时候就是所谓的中年危机，或者是形形色色的沮丧。当然，也有很多时刻会重新感觉体内有能量在奔涌，觉得活力又重新从头到脚注满。两种时刻都有，看哪一种时刻占优，于是就决定了自己是正在衰老，还是能继续青春。类似这样的危机时分，我每过几年都会来一次。我感觉自己体力下降，视力衰退，灵感枯竭，觉得所做的一切事情都没有意义，想把书桌上所有的东西扫下去，一把火烧掉。

所有这种时刻到来的时候，一定都是我在全心全意考虑我自己。考虑自己的感受，考虑自己的成绩，考虑自己的所得所失，考虑自己剩下的时日，于是焦虑感就飞快地从心底蔓延而起，一直窜到脊背、头皮下燃烧起来。人生中总有这样的时刻——清算日，你想给自己打个分，做个评价，你端正正看着自己的眼睛，想着这个人究竟是谁，这些年究竟做了点什么。此时想尽办法回到事情里会好很多，起码你觉得有事情可以忙，意义不妨以后慢慢再去找。一旦能够投入到事情里去，自我就变得没有那么重要，自我感受也会变得没有那么重要，因为事情根本不会去理会是你是谁，你什么感受。

如果这件事情你本身还算喜欢做，那就更好一些。因为你还能做，说明你还没有老。为了做成，你就得去想不同的法子，你得请教他人，你得面临挑战，你得调整自己的心态和想法，于是每天都会有新的变化和新的问题。于是你就有的忙，偶尔，当你闲下来的时候还是会忍不住去想，这一切究竟有什么意义？不过对于一个忙碌的人而言，那样的时刻只会一闪而过。因为人在事中，就会忍不住用做事本身来定义意义。还在做，这就有意义，哪怕自己并不知道这种意义是什么。

通过事情的不断打磨，许多想法打磨掉了，许多情绪消散掉了，许多复杂的念头变得单纯起来。从表面上看事情和过去相比没有任何变化，但是人在事情中却慢慢变得澄澈透明。到了这个阶段，大概也只有天真的热忱还能保留下来，它像是你个人的水印，事情怎么样也磨不去它。也许还有别的情绪，我不清楚，但在事情和时光打磨之下，凡是剩下的东西应该都可以信任，它们也不会给你的心增添麻烦。

我的头发还是在不断掉落，我眼睛的度数还在不断上升，早起我的关节会发出噼里啪啦的声响，但我不认为我已经衰老。在我心中，仍然还有好奇心留存，只是不如当初那么旺盛饱满，但也足够日常使用。在我身边，仍然还有日常事务需要处理，只是我不再妄想有朝一日退休，从此拥有一项叫做休息的东西。在夜阑人静的时候，我依然会有恐慌的时刻，担忧自己是不是已经老去，但转念一想，如果就像现在这样老去，其实也算可以接受。更何况我身边还有那么多榜样，尽量把目光集中在他们身上，那么也许我能领悟到如何做一个有活力且保持弹性的老人。

少年时听人说，人生就是一个接受锤炼的过程。现在我多少有点理解，锤炼就是把人和生活融合在一起，把各种杂念和情绪清除掉的过程。躲避锤炼的人会很快衰老，迎接锤炼的人会保持青春。有的人在二十岁就开始躲避，那么他们从二十岁其实就已经开始衰老。有的人锤炼了一辈子，那么每天早起他都会迎来新的一天，而不是昨日重现。也许正如智慧的古人所说，不要想着如何去抗拒变化，最好是自己成为变化本身。

1.如果说细胞的更新决定了肌体的青春，那么想法的更迭就代表了精神的青春。

2.撑起肉身走向大门的不单纯是骨骼肌肉，还需要内心的炽热情感。天真的热忱能免疫许多失望与伤害，确保自己在下一次还能全心投入。

3.躲避锤炼的人会很快衰老，迎接锤炼的人会保持青春。

和菜头·成年人修炼手册  
作为成年人的300个基本  
版权归得到App所有，未经许可不得转载

我的留言

与留言，与作者互动

0 / 5000

默认 最新 只看作者回复

Christy 9小时前 编辑 +关注

衰老，这个话题上周刚和朋友讨论过。他说：人的衰老是无关年龄的问题。我很认同，我认为衰老不是头上的第一根白发，也不是脸上的第一道皱纹。而是当你放弃了自己，才是变老的开始。

同事里有一位二胎妈妈，可能别人一听说她已经有两个孩子又要工作，她会很忙没空管理自己，但事实我觉得她还很像少女，每天坚持运动、喜欢买花给自己、会和朋友约闺蜜旅行……，把平凡的日子过得热气腾腾。对于热爱生活的人来说，年龄只是一个数字而已。有热爱、有追求、无论任何年龄，都可以把日子过得有声有色。

成年后，我认为依然能保持一颗童心是一件非常难得的事情。这样的人并非未经世事，而是在经历后依然相信美好的…

凡朕朕 7小时前 编辑 +关注

怎样才能充满活力地老去？这是我们都应该思考的问题。

见过六七十岁依然脚踩高跟鞋走路带风的老人，也见过躺椅上不坐着、能坐着就不站着的精神颓废的刚毕业的大学生。世上人种种，每个人都在以自己的方式或主动或被动地与生活触碰。有的人自有一股我命由我不由天的气势，即使生活虐Ta千百遍，Ta依然充满斗志和激情；而有的人，偶遇一两次挫折就放弃挣扎，就地躺平了。哪种更容易保持青春呢？…

油麻菜籽 人生本就是一个慢慢受挫的过程。

人这一生，终将变老。从出生起，就开始了成长和衰老同时进行的过程。前半生成长明显，而衰老不明显。后半生则衰老明显，而成长不明显了。这是很正常的自然规律，是任何人都必须经历的过程。这个过程谁也不能避免，但其变化的速度却是可以改变的，而一切掌控速度的控制柄就在我们每个人手中。

身体上的衰老并不可怕，最可怕的是随着身体的衰老，人的心理也随之老去。很多人总是喜欢将生活与年龄绑在…

美君 和老教师描述的年老却很有活力的状态太吸引人了，完全是我想要达到的境界：

- ★ 专心投入，热爱生活，享受忙碌；
- ★ 充满好奇心，充满开放性，保持多元；
- ★ 天真、热忱、有弹性、不怕付出……

课程最后提到锤炼就是把人和生活融合在一起，把各种杂念和情绪清除掉的过程。我又想到了陈海贤说众事平等，琐事即道为。惭愧的是，我到现在达不到这个境界。可喜的是，现在每天都在修炼自己尽量没那么多别心旁友不仅做故事，…

Super Tank 14小时前 编辑 +关注

因为从事医美行业多年的缘故，我对“衰老”问题多少有点发言权。

- 据我观察，凡是求美者，多少都会有对“衰老”问题的焦虑，但很奇怪，有些人即便脸上打再多玻尿酸、肉毒素，看上去依旧不年轻。有些人则刚好相反，任凭岁月无情，少量点痣，甚至不用怎么花心思医美，依旧韵味十足。
- 为什么差别如此大呢？我想，多半跟她们自己的想法有关。
- 前一种人，把对“衰老”问题的焦虑写在了脸上，越怕什么，越来什么；
- 后一种人，有自己独特的生活美学观念，她们历经锤炼，知道了岁月给予她们勋章的意义。于是乎，她们找到了自…

李陌洋 什么叫“老”，老就是对生活失去好奇心，失去折腾的意志，只要你依然还有充裕的好奇心，喜欢折腾，你就没有老，老不老，与年龄无关。

一个人如果失去了好奇心，其实也就是精神上宣告死亡了。

同时，如果没有同理心就很难去真正感知这个真实的客观世界，而只是看到自己想看到的世界。

皓月静思 今天和菜头老师的文，首先让我想到的是前天看到杨绛先生的一句话“你的年龄应该成为生命的勋章，而不是伤感的理由。”

与此同时，塞缪尔·厄尔曼的《青春》更是一语道尽“青春”与“衰老”的本质：

青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢宏的想像、炽热的感情；青春是生命的深泉涌流。

青春气息长红，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。如此锐气，二十后生有之，六旬男子则更多见。年岁有加，并非垂老…

美莉爱读书 听了这一讲，我想用我自己的经历来印证菜头叔的说法：

刚毕业回国时，因为想要所谓的自由，拒绝家人给予未来发展的一切建议。在6年间一直是连续创业者的身份在社会找寻“自由”，结果是失败3次，失败0.5次。

那几年无论是自己的心情还是外在呈现的模样，不熟悉的朋友几乎都以为我是85后，可实际我是90后😂

直到去年年初清醒的原因，事业停滞，感情破裂。

我不得不停下来思考，我是谁？我在干什么？我想要什么？…

Tian 6小时前 编辑 +关注

衰老，不只是身体上的痛苦，更重要的是我们接受新信息、新事物的能力下降。

自我更新迭代和善于接受新事物在未来将是每个人的首要生存技能，一切固步自封、墨守陈规、害怕改变或者不愿意终身学习的人将被时代所摒弃。

只有不断适应规则的人才能更好的应对突如其来的不确定性。

优雅的老去并不需要我们贡献多大的价值。

优雅的老去并不需要我们付出多大的代价，…

小时候很乖的猫达 7小时前 编辑 +关注

衰老，我其实真的不怕年岁上的衰老，但我怕衰老的自己没有了那份好奇心。

生活中的自己都是被好奇心给支撑着，有时也会感到自己的苦，可是一旦想到，这世界上我，因为这些事而和昨天的自己有些许不一样了，也就很开心。读书中读到了几个与自己了解的知识不同的，我又会好好地验证一番。毕竟昨天的我大概率也是错的，昨日和今日都是第一次属于它自己的一天。

生活中也看到许多一切重来再来的人，他们从不用衰老，年龄来定义自己，而更多说情绪，对世界的那份心，用热忱对抗让他老去的世界。在他们看来，辛苦不算什么，“心苦”才可怕。

蛋壳花生 探索世界的方式有很多种，不一定都需要强健的体魄，敏捷的思维，有些事即使你双手微微颤颤，记忆里开始衰退，你也可以保持好奇心，去尝试，去得瑟。

当然不放弃自己的身体也是其中一个，即使六七十岁，也想和自然规律PK一下，不服老，该锻炼就练，该更新迭代思维就更新迭代思维，保持终身锻炼，终身学习。

莓莓莓 情绪不好的时候我会选择看书，就像和菜头老师之前说的不要让思想空转。于是，为了不让思绪乱跑，就把书架上以前的读过的书都搬了下来，因为内容不是太好懂，所以思维就从烦恼的事情中转移到书上的内容，居然惊喜的发现，那些难啃的书都被啃了下来，我也得到了很多知识，伤心难过时不要让自己沉溺下去，多看看书，也许你要的答案就在书中。

艾菲儿上的快悟梦 衰老者，在自己四十岁之前从未想过这个问题，当然也没觉得自己老，也不去关注自己变老的趋势。今天和菜头抛出衰老这个话题，让我重新审视自己，我老了吗？应该就是了，头发已经白了很多，随着年龄一年年的增大，体力也大不如前。但是老的工作和生活，让我没有时间去顾及和细想这些变化，虽然不能像大明星那样青春四射、活力满满，却也过着的自在怡然。

因之 从岁数上讲，60多得刘德华够老了吧，但是我们依然能看到他在他舞台上充满活力，激情四射；梅耶·马斯克60多岁重返超模的舞台，培养出非常出色的三个孩子，其中还包括埃隆·马斯克这样出色的企业家，她曾经被家暴，30多岁…

黄礼霞 老而不衰的接近十年中，我经常跟一位超七十的老者切磋乒乓球。这位老者虽年龄大，但却身材俊朗、头发黝黑、反应灵敏，过得老而不衰。尤其打球时，对方的灵敏和多变，让我非常吃惊！

我跟各位一样，对其老而不衰充满好奇，他到底是怎么做到的？

通过这几年的深入观察，我发现他的秘籍就是不断的自我锤炼。让自己在锤炼中焕发出青春与活力。

他的自我锤炼主要体现在两个方面：拉二胡和打球。…

Ryan 年初的时候导师因为癌症复发过世了，难过的同时也感叹命运的无常；两个月前搬进了一个老年人居多的社区，每天都能看到年长的人们在遛狗、散步，颤颤巍巍的身影仿佛穿越了漫长的岁月；前几日跟一个两年未见的好友相聚，他半开玩笑的说我泛白的头发越来越多…尤其是“超级事实”——新冠肺炎的肆虐，从来没有像2021年这样近距离的感受衰老和死亡。

Tony to ni 当找不到事情投入，而把时间都用在倒数自己剩余时间的时候，这个人已经严重衰老了。

当一个人不再进取，而是沉浸于过去的辉煌，这个人已经开始衰老了。

日野原重明的《活好：我这样活到105岁》深深的打动了，在生命的最后几年，他还在坚持写专栏，他的观点是：对过去保持感恩，对未知保持探索，对未来保持期待，永远做新的事，你就不会老。

胡启慧 这让我想起了我的父亲，他60岁退休的时候，因为保持着旺盛的活力，对世界充满了好奇心，身心都感觉三四十岁一样。就算没事儿也爱往学校跑，因为他是老师，所以我觉得菜头说的对，他们是把忙碌当做生命对自己的犒赏，是他的生命意义也是青春活力的来源。

而且因为我听得到，他也买了很多课来听，会在生活中实践。连我妈都说我爸变了，两个人的感情更好了。

有些年轻人觉得生活太累，幻想着退休时候的放松，可能也是这个社会把年轻人压迫的太厉害了，不过改变不了世界所以只能改变自己。所以要迎接锤炼保持青春。

伪装 对抗衰老首先要了解衰老。

对于一个人来说，身体的衰老是一个自然现象，具有一定程度的可逆性，但终究是要走向死亡的。

但是精神上的衰老，是从你拒绝接受新事物开始的，很多人25岁就已经不再接受新事物了，但是一直到75岁才被埋掉。

对于人的自我发展来说，精神上的衰老显然更有破坏力，一旦你拒绝新事物，结果就是你会随着这个世界上所有的老迈一起衰亡。

一辆蚂蚁 衰老者不可避免的自然规律，保持开放，拥抱改变，不惧自我否定，让热忱常伴我心就能充满活力地老去。

充满活力地老去并不是状态的切换——好似特定的人或是用特定的方式调到某个开关就能开启。它或是一种生活的犒赏：通过不断做事忘记自我，接受时光的打磨，并在一次次锤炼后清除心中的杂念和庸人自扰的情绪，从而给生命注入一定的力量。

害怕衰老的人有些是在畏惧毫无生气的生活，当他们感受不到身体的年轻，又没有动力和能力为人生创造更大的乐趣，也就只能死气沉沉地在时间里老去。而那些有活力的人生，无疑是拓展了生命的广度和深度。…

黄礼霞 老而不衰的接近十年中，我经常跟一位超七十的老者切磋乒乓球。这位老者虽年龄大，但却身材俊朗、头发黝黑、反应灵敏，过得老而不衰。尤其打球时，对方的灵敏和多变，让我非常吃惊！

我跟各位一样，对其老而不衰充满好奇，他到底是怎么做到的？

通过这几年的深入观察，我发现他的秘籍就是不断的自我锤炼。让自己在锤炼中焕发出青春与活力。

他的自我锤炼主要体现在两个方面：拉二胡和打球。…

Ryan 年初的时候导师因为癌症复发过世了，难过的同时也感叹命运的无常；两个月前搬进了一个老年人居多的社区，每天都能看到年长的人们在遛狗、散步，颤颤巍巍的身影仿佛穿越了漫长的岁月；前几日跟一个两年未见的好友相聚，他半开玩笑的说我泛白的头发越来越多…尤其是“超级事实”——新冠肺炎的肆虐，从来没有像2021年这样近距离的感受衰老和死亡。

Tony to ni 当找不到事情投入，而把时间都用在倒数自己剩余时间的时候，这个人已经严重衰老了。

当一个人不再进取，而是沉浸于过去的辉煌，这个人已经开始衰老了。

日野原重明的《活好：我这样活到105岁》深深的打动了，在生命的最后几年，他还在坚持写专栏，他的观点是：对过去保持感恩，对未知保持探索，对未来保持期待，永远做新的事，你就不会老。

胡启慧 这让我想起了我的父亲，他60岁退休的时候，因为保持着旺盛的活力，对世界充满了好奇心，身心都感觉三四十岁一样。就算没事儿也爱往学校跑，因为他是老师，所以我觉得菜头说的对，他们是把忙碌当做生命对自己的犒赏，是他的生命意义也是青春活力的来源。

而且因为我听得到，他也买了很多课来听，会在生活中实践。连我妈都说我爸变了，两个人的感情更好了。

有些年轻人觉得生活太累，幻想着退休时候的放松，可能也是这个社会把年轻人压迫的太厉害了，不过改变不了世界所以只能改变自己。所以要迎接锤炼保持青春。

伪装 对抗衰老首先要了解衰老。

对于一个人来说，身体的衰老是一个自然现象，具有一定程度的可逆性，但终究是要走向死亡的。

但是精神上的衰老，是从你拒绝接受新事物开始的，很多人25岁就已经不再接受新事物了，但是一直到75岁才被埋掉。

对于人的自我发展来说，精神上的衰老显然更有破坏力，一旦你拒绝新事物，结果就是你会随着这个世界上所有的老迈一起衰亡。

一辆蚂蚁 衰老者不可避免的自然规律，保持开放，拥抱改变，不惧自我否定，让热忱常伴我心就能充满活力地老去。

充满活力地老去并不是状态的切换——好似特定的人或是用特定的方式调到某个开关就能开启。它或是一种生活的犒赏：通过不断做事忘记自我，接受时光的打磨，并在一次次锤炼后清除心中的杂念和庸人自扰的情绪，从而给生命注入一定的力量。

害怕衰老的人有些是在畏惧毫无生气的生活，当他们感受不到身体的年轻，又没有动力和能力为人生创造更大的乐趣，也就只能死气沉沉地在时间里老去。而那些有活力的人生，无疑是拓展了生命的广度和深度。…